DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 10.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowe z doliczeniem opakowania i t. d.

Samodzielność a gimnastyka.

Jak na różnych polach, tak i na polu wychowania młodzieży, widzimy w całym świecie cywilizowanym wielki ruch reformatorski. W ruchu tym wyróżnia się głośne żądanie, by w wychowaniu uwzględniać przedewszystkiem samodzielność. Dotychczasowa metoda zmierzająca jedynie do wtłoczenia młodym umysłom jak największej dozy wiedzy z różnych gałęzi powinna ustąpić metodzie naturalnej, któraby, rozwijając wszechstronnie człowieka, przysposabiała go do walki o byt, z której zwycięsko wychodzą tylko jednostki i narody, odznaczające się samodzielnością myśli, uczuć i czynu.

W jaki sposób można tę samodzielność wyrabiać? Nad pytaniem tem zastanawiał się kongres niemieckich lekarzy, hygienistów, fizyologów, gimnastyków i pedagogów, który się odbył zeszłego roku we Frankfurcie nad Menem.

Prof. Dr. Koch jako główny referent przedstawił swój pogląd na sprawę samodzielności w wychowaniu.

Od stopnia wyrobienia samodzielności w społeczeństwie — powiada on — zależy jego znaczenie w świecie. Tylko społeczeństwo, składające się z jednostek samodzielnych, może odegrać wielką rolę dziejową. Byliśmy świadkami niedawno wielkiej światowej walki na śmierć i życie dwóch narodów. Z jednej strony olbrzym, ale poruszany machinalnie, biurokratycznie — Rosya, w której wola

i czyn samodzielny jednostki jest występkiem, za który doczekać się można utraty wolności całkowitej, z drugiej strony państewko wyspiarskie, naród mały, ale o wysokim poziomie wyrobienia indywidualnego, złożone z jednostek, które niemal każda z osobna może o sobie powiedzieć słowami naszego wieszcza: »Naród i Ojczyzna to ja!« Kiedy przyszło do śmiertelnych zapazów upadł olbrzym, a mały Japończyk stał się bohaterem ludzkości, wzorem obywatela. Kiedy wreszcie walka przeciągała się ze szkodą dla ludzkości, wystąpił reprezentant narodu, u którego wolność i samodzielność jednostki jest podstawą życia społecznego i potęgi na zewnątrz — Rooswelt i siłą swego i narodu swego ducha skłonił wojujące strony do pokoju.

Tak więc widzimy, że istotną wartość na świecie tak w polityce, jakoteż i w innych dziedzinach życia narodów stanowi samodzielność jednostki.

Powiada Koch: Nietylko dowódcy wojsk powinni być samodzielni, ale wynik walki zależy również od pojedynczego żołnierza, ktory jako patrol lub strażnik rozstrzyga nieraz o wyniku walki.

Samodzielność jednostki jest decydującą na polu handlu i przemysłu. U nas zwłaszcza w kraju, pod tym względem nisko stojąstojącym, inicyatywa samodzielnej jednostki znaczy bardzo wiele. I tak n. p. jak dalece podniósł się przemysł naftowy dzięki genialnej samodzielności umysłowej ś. p. Szczepanowskiego. O ileż naprzód postąpiłoby uprzemysłowienie kraju, gdyby takich jednostek w epoce działalności jego znalazło się więcej. Drobny przemysł i handel po wsiach naszych może się rozwinąć jedynie wówczas, gdy wychowamy sobie wśród szerokich mas jak najwięcej ludzi samodzielnych, twórczych, ufnych we własne siły. Wysoki stan ekonomiczny, potęga materyalna i olbrzymie wpływy na politykę światową — cechujące Anglię i Stany Zjednoczone mają swe źródło właśnie w tem, że wychowanie młodych pokoleń uwzględnia to wyrobienie samodzielności.

W jakiż sposób prowadzić to wychowanie?

Zaczynać należy już od pierwszych chwil życia dziecięcia. Wychowanie domowe powinno jak najwcześniej dawać dziecku impuls do stawiania samodzielnych kroków, aktów woli i czynu. Do posłuszeństwa skłaniać należy dziecko nie przymusem, ale rozbudzeniem świadomości o konieczności tej cnoty. Posłuszeństwo dziecka powinno być niejako wynikiem przyzwyczajenia. Strach, jakiego nieraz używamy, to środek najgorszy w wychowaniu, bo zabija samodzielność — jako akt presyi duchowej. Nie należy również czynić zadość wszelkim zachciankom dziecka, tudzież czynić mu możliwe ułatwienia w jego pracy jakiejkolwiek.

»Dobry strzelec pomaga sobie sam«, odpowiada Tell synkowi swemu, gdy tenże prosi go o pomoc i instrukcyę w strzelaniu. Zdanie to należy w wychowaniu dziecka nieraz powtarzać, by doszło

wreszcie do tego zrozumienia, że pracę i inicyatywę własną w życiu swem mieć na oku przedewszystkiem powinno.

O wiele gorzej, niż w wychowaniu domowem stoi sprawa samodzielności w szkole.

Tu chłopak musi się zupełnie podporządkować ogółowi. Tu krok jego każdy wiąże przepis. Ustrój zresztą szkół naszych koniecznie wymaga podporządkowania się woli jednostki pod prawa ogólne. Nic też łatwiejszego jak zabić tu samodzielność w wychowanku.

I rzeczywiście, jeżeli pedagogia nie użyje odpowiednich środków przeciwdziałających tym zgubnym wpływom ustroju szkolnego, trudno się spodziewać, by szkoła mogła wychować pokolenia samodzielne. Środki te są dwojakiego rodzaju.

Po pierwsze sama metoda nauczania odgrywa tu znaczną rolę. Były i są obecnie n. p. kierunki metodyczne, które zmierzają do jak największego ułatwiania młodzieży zdobycia wiedzy podawanej. Jest to zdaniem wielu pedagogów błędnem. Uczeń bowiem, któremu umożliwia się jak najbardziej pracę, nie przyzwyczaja się do wysiłków własnych, nie ćwiczy się w samodzielności.

Metoda więc naturalna powinna zdążać do tego, by uczeń własną pracą dochodził do poznania prawd. Jest to droga może dłuższa, ale za to skuteczna, rozwijająca. Obok nauczania pozostaje drugie zadanie szkoły, wychowanie — a my tu omówimy przedewszystkiem wychowanie fizyczne jako czynnik rozwijający samodzielność.

Przedewszystkiem musimy sobie uświadomić, że postępowanie czy działanie samodzielne człowieka, nie znaczy wyłamywanie się od współpracy w zbiorowisku ludzkiem, w społeczeństwie, lub wyłamywanie się z pod prawideł społeczeństwo obowiązujących. Owszem, celem zdrowego wychowania musi być uświadomienie jednostki o tem, że praca dla społeczeństwa i podporządkowanie swego ja pod wolę ogółu jest obowiązkiem każdego człowieka. Samodzielność właściwa to przymiot człowieka, który w działaniu nie powoduje się ślepo zdaniem czyjemś, lecz swojem własnem. Sam sobie człowiek powinien stawiać cel pracy, jakoteż obmyślać środki, które do niego wieść mogą. Ta zdolność obmyślania odpowiednich dróg i środków prowadzących do pewnego celu zowie się inicyatywą.

Jakżesz wyrabiać samodzielność i inicyatywę w wychowanku. Prof. Koch podaje różne środki. I tak już w najmłodszych latach powinni wychowawcy puszczać chłopców w pojedynkę, dwójkę lub trójkę w podróże. Niech sobie obiorą cel sami n. p. wycieczkę w góry. Zostawieni sami sobie, troszczą się o jedzenie, nocleg i wyszukanie odpowiedniej drogi. Oczywiście pierwszą taką wycieczkę musi poprzedzać pewne pouczenie starszych, może nawet ktoś starszy pokieruje krokami pierwszymi. Dalsze jednak powinne być pozostawione inicyatywie i umysłowi oryentacyjnemu chłopaków samych. Na wycieczce takiej modzież poczuje się wolną od wszelkich przepisów, krępujących jej swobodę, ale wolność ta z pewnością nie

pociągnie za sobą szkód moralnych, właśnie z powodu tego, że chłopak musi myśleć sam o wszystkiem. Wycieczki takie kształcą wolę i zmuszają do poznania własnych sił duchowych i fizycznych, dając równocześnie ogromne doświadczenie życiowe, wyrabiają odwagę. O ile chodzi o wyrabianie inicyatywy własnej proponuje Dr. Koch urządzanie gier i zabaw wojennych. Chłopcy dzielą się na dwie partye wojujące. Starsi stają na czele, młodsi spełniają funkcye patroli i straży.

Kierownictwo, obmyślenie planu i akcyi wojennej, ataki pojedyncze i masowe dają właśnie sposobność jednostkom do okazania inicyatywy, która na każdym kroku znajduje pole do popisu. Na uwzględnienie specyalne zasługują również marsze i biwakowania nocne. Ciemność nocna, w lesie lub polu, przyczynia się do wyrobienia odwagi. Wspomnieć tu wypada również o wycieczkach zimowych i walkach śniegiem, które młodzieży tak do gustu przypadają.

Ostatecznym celem wychowania jest, jak wiadomo, wyrobienie zasad etycznych. Człowiek wychowany dobrze, musi tak żyć, powiada się ogólnie, aby jemu było dobrze i drugim z nim było dobrze, czyli jakeśmy powyżej wspomnieli, musi działać dla dobra ogółu, podporządkować swoje »ja« poniekąd pod wolę ogółu.

Gimnastyka, gry i zabawy, ten cel równie mieć powinny na oku. Aby mu odpowiedziały proponuje Koch popołudniowe gry i ćwiczenia, bądź na boisku szkolnem, bądź w innem odpowiedniem miejscu w obecności nauczyciela.

Nauczyciel jednak nie powinien mieszać się w szczegóły. Młodzieży zostawić należy samorząd, niech sobie obierze sama z pośród siebie władzę kierującą, ustanowi przepisy ogólne, obok reguł, gier i zabaw, któreby obowiązywały każdego. Każdy dobrowolnie stosuje się do tych przepisów i tym sposobem przyzwyczaja się do podporządkowania swej woli pod wolę ogółu, czem w całem późniejszem życiu musi się jako obywatel odznaczać.

Gry te mają i tę dodatnią stronę, że przyzwyczajają do organizacyi społecznej, przez tworzenie klubów sportowych, które należy jak najusilniej rozszerzać wśród młodzieży.

Tak więc z referatu Dr. Kocha, którego myśli pokrótce przedstawiłem można wysnuć następujące wnioski:

1. Ćwiczenia fizyczne powinne wyrabiać w młodzieży samodzielność życiową;

2. Prowądzenie ćwiczeń należy tak obmyśleć, by młodzieży zostawić jak najwięcej samodzielności;

3. Uwzględnić należy te ćwiczenia przedewszystkiem, które wymagają jak najwięcej samodzielnej akcyi młodzieży;

4. Zważać należy, by młodzież miała jak najwięcej sposobności do okazania swej samodzielności i inicyatywy (wycieczki, wojny);

5. Należy często urządzać szkolne marsze ćwiczebne i gry wojenne;

6. Wprowadzić we wszystkich szkołach popołudniowe gry i zabawy;

7. Tworzyć samodzielne kluby szkolne pod ogólnym nadzorem nauczycieli.

J. K.

Woltyże na koniu wszerz.

Napisał ANTONI DURSKI.

(Ciąg dalszy).

e) Półkola.

Z podporu przodem:

1. Półkole kuczno okroczne prawonóż (rys. 127.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach kuczny prawonóż, poczem bezpośrednio łącznie tą samą nogą przemach okroczny wstecz, napowrót do podporu przodem.

2. Półkole kuczno-odboczne prawonóż (rys. 128.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach kuczny prawonóż, poczem bezpośrednio łącznie tą samą nogą przemach odboczny (po pod lewą rękę) wstecz.

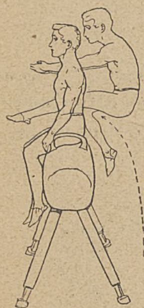


Fig. 126

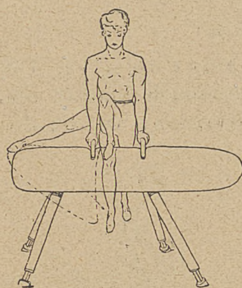


Fig. 127.



Fig. 128.

3. Półkole kuczne obunóż w lewo (rys. 129.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach kuczny obunóż, poczem bezpośrednio łącznie przemach odboczny w lewo wstecz do podporu przodem.

Z podporu tyłem:

1. Półkole kuczno-okroczne prawonóż: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach kuczny prawonóż, poczem bezpośrednio łącznie tą samą nogą przemach okroczny wprzód do podporu tyłem.

2. Półkole kuczno-odboczne prawonóż: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach kuczny prawonóż, poczem

bezpośrednio łącznie przemach odboczny wprzód w lewo (po pod lewą rekę) do podporu tyłem.

3. Półkole kuczne obunóż w prawo: ewiczący z podporu tyłem wykonywa przemach kuczny obunóż, poczem bezpośrednio łącznie przemach odboczny wprzód w prawo do podporu tyłem.

Wszystkie powyższe półkola może też ćwiczący wykonać jako półkola kuczno-odwrotne.

Z podporu równoważnego w prawo w środku rąk:

1. Półkole kuczno-okroczne prawonóż: ćwiczący wykonywa przemach kuczny prawonóż wstecz, poczem łącznie przemach okroczny prawonóż wprzód.

2. Półkole kuczno-odboczne prawonóż: ćwiczący wykonywa przemach kuczny prawonóż wstecz, poczem łącznie przemach odboczny prawonóż wprzód w lewo.

3. Półkole kuczno-okroczne lewonóż: ćwiczący wykonywa przemach kuczny lewonóż wprzód, poczem łącznie przemach okroczny lewonóż wstecz.

4. Półkole kuczno-odboczne lewonóż: ćwiczący wykonywa przemach kuczny lewonóż wprzód, poczem łącznie przemach odboczny lewonóż wstecz w prawo.

f) Koła.

Z podporu przodem:

Koło kuczno-rozkroczne (rys. 130.): ćwiczący z podporu przodem wykonywa przemach kuczny obunóż, poczem bezpośrednio łącznie przemach rozkroczny wstecz do podporu przodem.

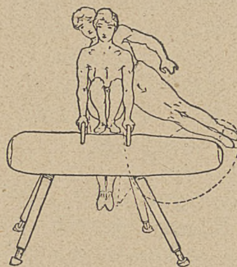


Fig. 129.

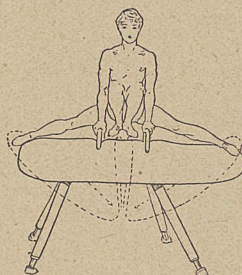


Fig. 130.

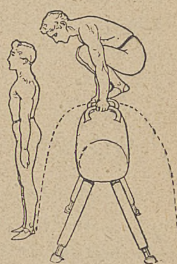


Fig. 131.

Z podporu tyłem:

Koło kuczno-rozkroczne: ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach kuczny obunóż, poczem bezpośrednio łącznie przemach rozkroczny wprzód do podporu tyłem.

g) Przeskoki.

Z podporu przodem:

1. Przeskok kuczny (kuczka): (rys. 131.): ćwiczący z rozpędu odbiciem obunóż (z miejsca, z podporu) wykonywa przemach kuczny obunóż i prostując szybko nogi poziomo do przodu i odtrącając się rękami od łęków zeskakuje wprzód na ziemię.

Powyższy przeskok może też ćwiczący wykonać, podpierając się tylko jedną ręką.

2. Przeskok kuczny tyłem (z półobrotem w lewo) (rys. 132.): ćwiczący z postawy przed koniem wykonywa przemach kuczny tyłem z półobrotem w lewo, dochwytując lewą ręką za łęk, prostuje obie nogi w tył, przy krzyżach w łuk wygiętych, odtrąca się rękami od konia i zeskakuje wstecz na ziemię.

Z podporu tyłem:

Przeskok kuczny (kuczka wstecz) (ryc. 133.): ćwiczący z podporu tyłem wykonywa przemach kuczny obunóż i prostując nogi i wyginając krzyże w łuk zeskakuje wstecz na ziemię.

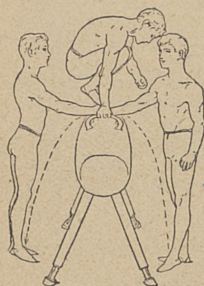


Fig. 132.



Fig. 133.

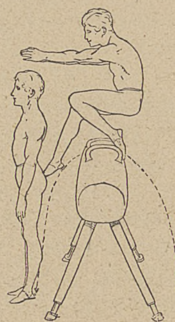


Fig. 134.

Przeskoki wolne:

1. Przeskok kuczny wolny z dochwytem rąk: ćwiczący z rozpędu, odbiwszy się jedną nogą (także obiema nogami), wykonywa przemach kuczny wolny obunóż, w chwili zaś lotu ponad koniem dochwytuje oburącz za łęki, odtrącą się i zeskakuje na ziemię.

2. Przeskok kuczny wolny (rys. 134.): ćwiczący z rozpędu odbiwszy się jedną nogą (też obiema nogami) przeskaruje konia wolnym przemachem kurcznym nie podpierając się wcale rękami (skok wolny w wyż).

Wszelkie przeskoki może też ćwiczący łączyć z obrotem (a to: $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ i całym) w lewo lub w prawo, dokonanym tuż przed doskokiem na ziemię. (C. d. n.).

Ćwiczenia tułowia.

Napisał
ALFRED HAMBURGER.

I. Na ziemi.

I. W postawie: *a)* skłon wstecz; *b)* skłon do przodu łukiem; *c)* skłon tułowia w prawo, w lewo; zwrot tułowia w prawo, lewo.

II. *a)* leżenie tyłem — zmiana do siadu; *b)* leżenie przodem, skłon wstecz; *c)* leżenie bokiem, skłon w bok. Każdy ćwiczeniec, może wykonywać ćwiczenie ad II. sam, co trudniej — albo z pomocą współćwiczącego, który przytrzymuje go za przeguby przystopowe, co łatwiej.

III. *a)* leżenie tyłem, ramiona nad głową wyprostowane, ręce na ziemi, podnoszenie obu nóg, lub naprzemian do góry; *b)* w leżeniu tyłem, nogi podniesione do góry, skurcz obu, lub naprzemiannóż; *c)* leżenie przodem, ramiona wprzód wyprostowane, ręce na ziemi, podnoszenie obu nóg wstecz; *d)* leżenie bokiem w prawo, podnoszenie nogi lewej w bok. Leżenie bokiem w lewo — pednoszenie nogi prawej w bok.

IV. *a)* postawa ustalona przodem lewonóż (pr.) na kolanie współćwiczącego — skłon wstecz; *b)* postawa ustalona tyłem lewonóż (pr.), skłon do przodu łukiem; *c)* postawa ustalona bokiem w lewo (pr.) skłon na zewnątrz; zwrot na zewnątrz.

V. *a)* w podporze postawnym, leżąc przodem, przysiad; naprzemiannóż kolana do piersi; w podporze postawnym, leżąc tyłem, naprzemiannóż kolana do piersi; *b)* w podporze postawnym, leżąc przodem, odbiciem jednonóż, lub obunóż, podnoszenie obunóż wstecz (do góry); podnoszenie naprzemiannóż do góry; odbiciem, stanie na rękach: odbiciem stanie na przedramionach; w podporze zwieszonym, leżąc przodem, uginanie ramion; *c)* z podporu postawnego leżąc przodem, zmiana do podporu postawnego, leżąc bokiem, podnoszenie nogi wolnej do nogi, opierającej się na rękach współćwiczącego, ławeczce, lub drabince; w podporze postawnym leżąc bokiem w lewo, uginanie lewego ramienia. Tak samo, w podporze postawnym, leżąc bokiem w prawo.

II. Na ławeczce.

I. *a)* w siadzie, ręce trzymają przednią krawędź ławeczki, (pięty oparte na podłodze), skłon wstecz; *b)* w leżeniu przodem (na udach), ręce trzymają tylną krawędź ławeczki (palce nóg oparte na podłodze), skłon wstecz; *c)* w leżeniu bokiem w prawo, prawe przedramię oparte na podłodze, podnoszenie lewego ramienia i lewego ramienia i lewej nogi w bok. Tak samo w drugą stronę.

II. *a)* w siadzie, palcami nóg zahaczyć o drugi szczebel drabinki, pięty oparte o pierwszy szczebel; albo współćwiczący przy-

trzymuje za przeguby przystopowe — skłon wstecz; wytrzymanie pół skłonu wstecz; *b)* w leżeniu przodem (na udach), palcami nóg zahaczyć o pierwszy szczebel drabinki, pięty oparte o drugi szczebel; albo współćwiczący przytrzymuje jak wyżej — skłon wstecz; wytrzymanie skłonu wstecz; *c)* w postawie rozkrocznej, jedna stopa na ławeczce, druga na ziemi; albo jedna stopa na ławeczce, druga na trzecim szczeblu drabinki (obie nogi wyprostowane) — skłon na zewnątrz; zwrot na zewnątrz.

III. W siadzie okrakiem (poprzek), nogi wyprostowane do przodu, palce nóg oparte o deskę ławeczki *a)* skłon wstecz, *b)* skłon do przodu łukiem; *c)* skłon w prswo, w lewo; zwrot w prawo, w lewo.

III. Na drabinkach.

I. *a)* w zwieszeniu tyłem — skurcz obunóż; naprzemiannóż; poziomka nóg; naprzemian poziom nóg; spojona poziomka, rozkrokiem; w poziomce nóg, rozkrocz a złącz; w poziomce nóg, skurcz obunóż, naprzemiannóż; *b)* w postawie tyłem, ramiona w pion ugięte, ręce w wysokości głowy — zmiana do postawy zwieszonej łukiem; w postawie zwieszonej łukiem — podnoszenie naprzemiannóż do przodu; *c)* chorągiewka wolna w prawo, w lewo.

II. *a)* w zwieszeniu przodem, podnoszenie obunóż wstecz a uginanie nóg wstecz; w zwieszeniu przodem o ramionach ugiętych podchwytem (pod kątem prostym) podnoszenie obunóż wstecz a uginanie nóg wstecz.

III. *a)* postawa przodem, ramiona w dół wyprostowane — zmiana do postawy zwieszonej przodem; w postawie zwieszonej przodem, przysiad; *b)* postawa tyłem — ramiona w dół wyprostowane, zmiana do postawy zwieszonej tyłem; *c)* postawa bokiem w lewo, ręka w wysokości piersi (ugięta) zmiana do postawy zwieszonej bokiem w lewo. Tak samo w prawo. Postawa bokiem w lewo (prawo), ręka zewnętrzna nad głową ugięta, zmiana do postawy zwieszonej bokiem w lewo (prawo).

IV. *a)* w zwieszeniu postawnem tyłem (ramiona w pion), odbiciem poziomka nóg; *b)* w zwieszeniu postawnem łukiem, uginanie ramion; podnoszenie naprzemiannóż wstecz; *c)* w zwieszeniu postawnem bokiem, podnoszenie nogi zewnętrznej w bok.

IV. Przy drabinkach.

a) w postawie ustalonej przodem (jednonóż) skłon wstecz; *b)* w postawie ustalonej tyłem (jednonóż), skłon do przodu łukiem; *c)* w postawie ustalonej bokiem w prawo (lewo). Skłon na zewnątrz; zwrot tułowia na zewnątrz.

Przy powyższych ćwiczeniach, a mianowicie przy tych, przy których ramiona są wolne — w celu utrudniania ćwiczeń zakładamy ręce na biodra, na kark lub przed czoło — lub też ze skurczu ra-

mion, wyrzucamy ramiona w bok lub w pion — albo też zakładamy ręce na barki, albo na kark sąsiada (sąsiadów).

Przy ćwiczeniach tułowia w postawie rozkrocznej, co jest najłatwiejsze, utrudniając ćwiczenia przez ruchy ramion — przybieramy postawę napalcową w rozkroku, lub też postawę zasadną spojoną, albo spojoną napalcową, co jest o wiele trudniejsze.

Ćwiczenia zastępów starszych

(ponad 35 lat).

Napisał ALFRED HAMBURGER.

(Dokończenie).

II. tydzień.

I. lekcya.

Poręcze. Zmiany zwieszeń postawnych, w środku rąk.

1. Poskokiem zwiesz. postawne przodem; 2. poskokiem zwieszenie postawne łukiem; 3 poskokiem zwieszenie postawne bokiem w pr. w lewo; 4. poskokiem zwiesz. postawne przodem proste, zwieszenie postawne przodem ugięte; 5. poskokiem zwiesz. postawne łukiem proste, zwieszenie postawne łukiem ugięte; 6. poskokiem zwiesz. postawne łukiem ugięte na lewej poręczy oburącz, zwiesz. postawne łukiem proste na lewej poręczy leworącz; 7. tak samo przeciwnie; 8. zwiesz. postawne łukiem proste na prawej poręczy oburącz, zwiesz. postawne łukiem proste na lewej poręczy oburącz.

Skłon napięty.

Przy drabinkach szwedzkich, stopy spojone, stań na palce stóp.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce, pochód wprzód, ramiona ze skurczu, rzuć w pion.

Ćwiczenie tułowia »na drabinkach«.

a) postawa przodem, ramiona w dół, ręce w wysokości uda, zmiana do postawy zwieszonej przodem; *b*) zwieszenie postawne łukiem (przodem do drabinki nogi na ziemi, ręce w wysokości piersi), podnoś naprzemian nogi wstecz; *c*) zwieszenie postawne bokiem (nogi na ziemi) w prawo — podnoś lewą nogę w bok.

Tak samo, zwieszenie postawne bokiem w lewo.

Kozioł wszerz. Woltyże kuczne.

1. Zamach kuczny; 2. wyskok klęczny lewonóż; 3. wyskok klęczny prawonóż; 4. wyskok klęczny obunóż — zeskok na mostek; 5. wyskok klęczny obunóż, zeskok wprzód, wolny; 6. wyskok klęczny obunóż, wyskok wolny do postawy (zasadnej); 7. wyskok kuczny obunóż do postawy; 8. wyskok kuczny obunóż, do postawy przysiadnej.

II. lekcya.

Drabina pionowa. Wstępywania.

1. Wstępywanie przodem przestawnie, dochwyt poręcze; 2. wstępywanie tyłem przestawnie, (ramiona w dół) dochwyt poręcze; 3 wstę-

pywanie przodem przestawnie, dochwyt szczeble podchwytem; 4. wstępywanie tyłem przestawnie, dochwyt poręcze, lewe ramię w pion, prawe ramię w dół; 6. wstępywanie tyłem (łukiem) przestawnie, ramiona w pion, dochwyt poręcze, 7. tak samo dochwyt szczebli podchwytem.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I. tydzień II.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. tydzień I.

Ćwiczenie tułowia »na ziemi«.

a) postawa ustalona przodem lewonóż (pr.) na kolanie współćwiczącego, ramiona skurczone, rzuć w pion podczas skłonu wstecz; *b)* postawa ustalona tyłem prawonóż (l.) na kolanie współćwiczącego, ramiona jak przy *a)* skłon do przodu łukiem; *c)* postawa ustalona bokiem w pr. na kolanie współćwiczącego, ramiona jak przy *a)*, skłon w lewo.

Tak samo w lewo, skłon w prawo.

Koń wzdłuż b. ł. Woltyże rozkroczne.

1. zamach rozkroczny, dochwyt grzbiet; 2. dochwyt grzbiet wsiad (rozkroczny) na grzbiet, zesiad na mostek; 3. tak samo, zesiad zawrotny w prawo; 4. tak samo zcsiad odwrotny w lewo; 5. dochwyt grzbiet, wsiad do siodła (rozkroczny), zesiad zawrotny w lewo; 6. tak samo, zesiad odwrotny w prawo; 7. dochwyt siodło, wsiad do siodła, zesiad okroczny lewą; 8. tak samo, zesiad okroczny prawą.

III. Lekcya.

Drążek. Zmiany zwieszeń postawnych.

1. W zwieszeniu postawnem przodem, ramiona ugnij; 2 w zwiesz. postawnem łukiem, ramiona ugnij; 3. w zwiesz. postawnem bokiem w lewo, (prawa ręka dochwytuje drążek, lewa opiera o ziemię) podnoś prawą nogę w bok; 4. tak samo przeciwnie.

Zmiany podporów.

1. Skok do podporu przodem, dwuchwytem w lewo, zmiana do nachwytu; 2. tak samo przeciwnie; 3. skok do podporu przodem, podchwytem, zmiana do nachwytu; 4. skok do podporu tyłem prostego, zmiana do podporu ugiętego.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I. Tydzień II.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. Tydzień II.

Ćwiczenie tułowia »na ławeczce«.

a) w siadzie, skłon wstecz, ręce na kark, palcami nóg zahaczyć o drugi szczebel drabinki, pięty opierają o pierwszy szczebel; *b)* w leżeniu na udach, skłon wstecz, ręce na kark, palcami nóg zahaczyć o pierwszy szczebel drabinki, pięty opierają o drugi szczebel; *c)* stojąc bokiem w lewo rozkrocznie, lewa noga na trzecim szczeblu drabinki, prawa na ławeczce, ręce na kark, zwróć się w prawo.

Tak samo przeciwnie.

Skok w wyż. Mostek sprężysty.

III. Tydzień.

I. lekcya.

Poręcze. Woltyże okroczne na końcu.

1. Skok do podporu wraz ze zamachem lewonóż z środka poręczy; 2. tak samo prawonóż; 3. skok do podporu wraz z wsiadem okrakiem lewonóż z środka poręczy; 4. tak samo, prawonóż; 5 skok do podporu, tyłem do poręczy wraz z wsiadem okrakiem lewonóż z środka poręczy; 6. tak samo prawonóż; 7. skok do podporu wraz z wsiadem skrzyżnym okrakiem lewonóż z środka poręczy; 8 tak samo prawonóż.

Skłon napięty.

Przy drabinkach, stopy spojone (pięty, palce nóg razem), stań na palce stóp.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce belkowej, pochód pobok w prawo, (w l.) dostawnie.

Ćwiczenie tułowia. »Na drabinkach«.

a) zwieszenie tyłem, poziomka obu nóg; *b*) postawa tyłem, ramiona w pion ugięte, ręce w wysokości głowy, zmiana do postawy zwieszonej łukiem; *c*) postawa zwieszona bokiem w prawo, w lewo.

Dwójskok w dal bez mostków.

II. lekcya.

Drabina skośna, pochody.

1. Przodem, dochwyt poręcze, pochód; 2. tyłem, dochwyt poręcze, pochód; 3. przodem, dochwyt prawą szczebel, lewą poręcz, pochód; 4. tak samo, przeciwnie; 5. przodem, dochwyt poręcz tylna, pochód pobok w lewo; 6. tak samo, pochód pobok w prawo; 7. przodem, dochwyt lewą podchwytem szczebel, prawą poręcz, pochód; 8. tak samo przeciwnie.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I. tydzień III.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. tydzień III.

Ćwiczenie tułowia »na ziemi«.

a) W leżeniu tyłem (na wznak) ramiona wyprostowane nad głową ręce na ziemi, podnoś obie nogi do góry, równocześnie; *b*) w leżeniu przodem, ramiona wyprostowane do przodu, ręce na ziemi, podnoś obie nogi (do góry) wstecz, równocześnie; *c*) w leżeniu bokiem w prawo, podnoś lewą nogę w bok. Tak samo, w leżeniu bokiem w lewo, podnoś prawą nogę w bok.

Koń wszerz. Woltyże odwrotne.

1. Zamach odwrotny w prawo; 2. tak samo w lewo; 3. skok do podporu leżąc tyłem w prawo (na kark); 4. tak samo, w lewo na grzbiet); 5. wsiad odwrotny prawą do siodła; 6. wsiad odwrotny lewą do siodła; 7. wsiad odwrotny prawą na kark; 8. wsiad odwrotny lewą na grzbiet.

III. Lekcya.

Drążek. Zmiany zwieszeń wolnych + obroty.

1. Zwieszenie ugięte, ½ obrotu w lewo do dwuchwytu w lewo — nawrót; 2. tak samo (przeciwnie) w drugą stronę; 3. zwieszenie proste,

$\frac{1}{2}$ obrotu w lewo do nachwytu poskokiem; 4. tak samo, przeciwnie; 5. zwieszenie proste dwuchwytem w lewo, $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz w prawo do nachwytu — nawrót; 6. tak samo, przeciwnie; 7. zwieszenie ugięte podchwytem, $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz w prawo do dwuchwytu w prawo — nawrót do zwieszenia prostego podchwytem; tak samo przeciwnie.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I. Tydzień III.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. Tydzień III.

Ćwiczenie tułowia »na ławce«.

a) w podporze zwiesz. przodem (nogi na ławce, ręce na ziemi) naprzemiannóż, kolana do piersi; *b*) w podporze leżąc przodem (jak wyżej) ramiona ugięte, naprzemiannóż, podnoś nogi do góry; *c*) w podporze leżąc bokiem w prawo, podnoś lewą nogę i lewe ramię w bok. Tak samo w podporze leżąc bokiem w lewo. (Przy podporze ad *c*) ręka na ławce, nogi na ziemi).

Skok przelotny (przez okno).

IV. Tydzień.

I. lekcya.

Poręcze. Woltyże odwrotne, na końcu.

1. Z naskoku, wsiad odwrotny rozkrokiem; 2. z naskoku, wsiad odwrotny spojony w prawo; 3. tak samo w lewo; 4. z naskoku, wsiad odwrotny spojony w prawo, zesiad, poczem wsiad odwrotny spojony w lewo; 5. z naskoku, wsiad odwrotny skrzyżny lewą, zesiad, poczem wsiad odwrotny rozkrokiem; 6. tak samo przeciwnie; 7. z naskoku, nożyce odwrotne w lewo na prawej poręczy; 8. z naskoku, nożyce odwrotne w prawo na obu poręczach.

Skłon napięty.

Przy drabinkach, stań na palce stóp, naprzemian podnoszenie nóg do przodu.

Ćwiczenie równowagi.

Na kładce, pochód wprzód, ramiona w bok, w postawie kucznej.

Ćwiczenia tułowia »na drabinkach«.

a) w zwieszeniu tyłem, poziomka obunóż rozkrocznie; *b*) w zwieszeniu przodem podchwytem o ramionach ugiętych (pod kątem prostym) podnoszenie obunóż wstecz; *c*) w postawie zwieszonej bokiem w lewo, lewe ramię w dół, prawe ramię nad głową, podnoszenie prawej nogi w bok. Tak samo, przeciwnie.

Dwójskok w wyż bez mostków.

II. lekcya.

Żerdzie-wspinania, (w celu odpoczynku chorągiewki).

1. Wspinanie, lewa noga podspód, prawa powierzch; 2. tak samo, prawa podspód, lewa powierzch; 3. wspinanie, lewa noga podspód, prawa wstecz wyprostowana; 4. tak samo, przeciwnie; 5 chorągiewka, pod prawą pachą, na lewym łokciu; 6. chorągiewka, pod lewą pachą, na prawym łokciu. Wszystkie wspinania powyższe uskuteczniać do połowy żerdki.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I. tydzień IV.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. tydzień IV.

Ćwiczenie tułowia »na ławce«.

a) w siadzie na ławce, nogi wprzód wyprostowane, rękami trzymać się za przednią krawędź ławki, skłon wstecz; *b)* w leżeniu na udach, nogi wstecz wyprostowane, rękami trzymać się za tylną krawędź, skłon wstecz; *c)* w leżeniu bokiem w prawo, z oparciem przedramienia o podłogę, podnoszenie lewej nogi i lewego ramienia w bok. Tak samo, przeciwnie.

Koń wszerz — woltyże okroczno-kuczne.

1 Zamach okroczny prawą, przemach kuczny lewą; 2. tak samo, pzzeciwnie; 3. zamach okroczny prawą — przemach kuczny obunóż do podporu tyłem; 4 tak samo przeciwnie; 5. zamach okroczny prawą — wyskok kuczny obunóż do postawy zasadnej; 6. zamach okroczny lewą wyskok kuczny obunóż do postawy przysiadnej; 7. półkole okroczne pr, kuczka; 8. półkole okroczne lewą — kuczka.

III. Lekcya.

Drążek — wspierania podudem.

1. Wspieranie prawem podudem zewnątrz, z wywijania leżąc podudem; 2. wspieranie lewem podudem wewnątrz z wywijania leżąc podudem; 3. wspieranie prawem podudem wewnątrz z wywijania leżąc podudem; 4. wspieranie lewem podudem zewnątrz, z wywijania leżąc podudem; 5, 6., 7., 8. tak samo wspieranie, jak wyżej, z naskoku.

Skłon napięty-

Jak w lekcyi I. tydzień IV.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. tydzień IV.

Ćwiczenie tułowia »na ziemi«.

a) leżenie tyłem (na wznak) ręce na biodrach, zmiana do siadu; *b)* leżenie przodem, ręce na biodrach, skłon wstecz; *c)* leżenie bokiem w prawo, podnoszenie lewego ramienia, nogi lewej w bok. Tak samo leżenie bokiem w lewo — podnoszenie prawego ramienia, nogi prawej w bok.

Skok w dal — odbicie obunóż.

Kronika.

Hypnotyzm a gimnastyka. Prof. Craft z Liartownu dokonał następujących doświadczeń hypnotycznych na polu gimnastyki. Wybrawszy sobie trzy media z grona niemieckich gimnastyków — zahypnotyzował je i po kolei poddał doświadczeniom. Pierwszemu, niejakiemu Clemensowi, rozkazał wybrać sobie szereg kombinacyi na poręczach. Clemens podał długą kombinacyę ćwiczeń, którą

w zwykłych warunkach nigdy nie potrafił wykonać. Prof. Craft ujął go za rękę, zaprowadził do poręczy i rozkazał: »zacząć«. Clemens wykonał całe ćwiczenie wzorowo, aż do wagi na rękach, w której wykonał $^3/_4$ obrotu — w tem zawołał Craft: »jeszcze jeden obrót«, Clemens wykonał go lekko, poczem przeszedł wagą do stania na rękach — w tem woła Craft: »trzy pół obroty w staniu« — Clemens wykonał ruch, poczem zeskoczył ze stania kuczką i odszedł na miejsce, bez oznaki zmęczenia.

Drugi, niejaki Müller — wybrał sobie również ćwiczenie, którego nigdy, mimo usiłowań, nie mógł wykonać — a mianowicie: stanie o ramionach prostych, pochód w staniu, rozkroczka na końcu poręczy. Na rozkaz prof. rozpoczął Müller ćwiczenie, a szło mu składnie i pewnie. Zrobił stanie, jak najpewniej, potem na rozkaz prof. wykonał piękny, równy pochód w staniu na rękach, a gdy doszedł do końca poręczy rozkazał Craft: »pół obrót i pochód«. Müller wykonał pół obrotu i wrócił pochodem w staniu na rękach do drugiego końca poręczy, gdzie wykonał ze stania rozkroczkę i zakończył rzecz dla niego niewytłómaczoną przekleństwem: »Verfluchte Sache«!

Trzeci, Herman, ongiś wyborny gimnastyk, dziś mocno już przytyły nauczyciel, wybrał sobie ćwiczenie na drążku, którego nigdy nie mógł wykonać dawniej: »wspieranie zamachem do stania na rękach — opust do pop. i kołowrót w podp. wstecz — salto w przednim zamachu«. Ćwiczenie poszło, jak marzenie — widzowie nie mogli wyjść ze zdziwienia, gdyż Herman w ostatnich latach, znacznie się zaniedbał w szczytnych ćwiczeniach z powodu przytycia.

Prawdę czy też bajkę tę podaje niemieckie czasopismo »Turner« i ono też bierze na siebie za nią odpowiedzialność.

Faktem jest, który każdy ćwiczący poświadczy, że przy ćwiczeniach trudniejszych autohypnotyzm gra wielką rolę. Ażeby wykonać dobrze zawiłe i górne ćwiczenie hypnotyzujemy się sami — przechodzimy w stan, który uzdalnia nas do tego ćwiczenia.

Takie autohypnotyzowanie odbywa się u nas wtedy, gdy ćwiczymy w obecności widzów, lub za przykładem przodownika, nauczyciela. Wszak wiemy z doświadczenia, jak licho wypadają nasze ćwiczenia, gdyśmy się zamknęli w pojedynkę w sali celem przyuczenia się pewnych trudniejszych elementów lub kombinacyi — a jakże inaczej nam idzie, gdy czynimy to samo w obliczu widzów lub powtarzając je za nauczycielem. Wszak dla tych powodów w czasie wyścigów kolarskich lub pływackich używa się »prowadzących«.

Nadużywanie sportu. W czasopismach codziennych pojawiły się następujące notatki o wpływie sportu na zdrowie: »Zamiłowanie do sportu szerzy się coraz bardziej i łatwo przechodzi w sportomanię, z rozrywki hygienicznej przemienia się w szkodliwą dla zdrowia. Już w Anglii, ojczyźnie sportów, a za nią we Francyi, zaczynają odzywać się głosy ostrzeżenia. W liceach i szkołach tamtejszych będących, rzecby

można — szkołami atletów i arenami treningów, osiągane cele nie odpowiadają zadawanym organizmowi krzywdom. Liczba okaleczałych wśród zapasów z każdym rokiem zwiększa się. Dla młodzieńców w okresie rośnięcia nadużywanie sił fizycznych jest bardzo niebezpiecznem — może wytworzyć chroniczne zboczenie kręgosłupa i t. p. dolegliwości i kalectwa. Po wyścigach pieszych widziano chłopców 12 do 15 letnich, padających bez tchu z oznakami astmy, rozedmy płuc i rozszerzenia serca. Paryski Dr. Potain zmierzył puls uczestników gry »football« zaraz po jej ukończeniu i stwierdził gorączkę, dochodzącą niekiedy do 39°. Pozatem u chłopców nadużywających »football« i »tennisu«, pokazuje się białko a nawet krew w moczu. Doktor londyński Elliet dowodzi, że na pięciu chłopców, grywających zawzięcie w »football«, jeden podlega wypadkowi chirurgicznemu, lub zyskuje chorobę chroniczną. Dr. Redfield posuwa się nawet tak daleko, iż dowodzi, że »football« jest bardziej morderczym od wojny, że cyfra zmarłych i okaleczałych skutkiem tej gry w Anglii jest wyższa od poległych w marynarce Mikada podczas wojny r. 1905. — Wreszcie Dr. Nichols i Smith sporządzili statystykę wypadków i chorób wśród młodzieńców, grywających w »football« na uniwersytecie w Harvard. Było ich 145 w ciągu roku 1905, a to nie tylko wywichnięć, złamań ręki, nogi, wykrzywień kręgosłupa, łopatek, obojczyków — lecz i chorób poważnych: jak gruźlica, astma, rozstrój nerwowy, zapalenie nerek i t. p. Inny lekarz amerykański, Dr. Caughlin, wykazał, że w ciągu roku było 128 wypadków śmierci, skutkiem sportów atletycznych, 78 z wypadków chirurgicznych, 50 z chorób zapalnych. Najczęstszymi są: pęknięcie krzyża, czaszki, złamanie żeber, zapalenie płuc i mózgu, choroba Brighta, apopleksya. — Najbardziej zabójczym jest »football«, po nim idą: boksowanie, gimnastyka, gra w piłkę, pływanie i lawn tennis. A więc dla zdrowia nie dość jest miłować sporty, trzeba je »miłować fizyologicznie«. — W przeciwnym razie wiodą nie do zdrowia, lecz do choroby«.

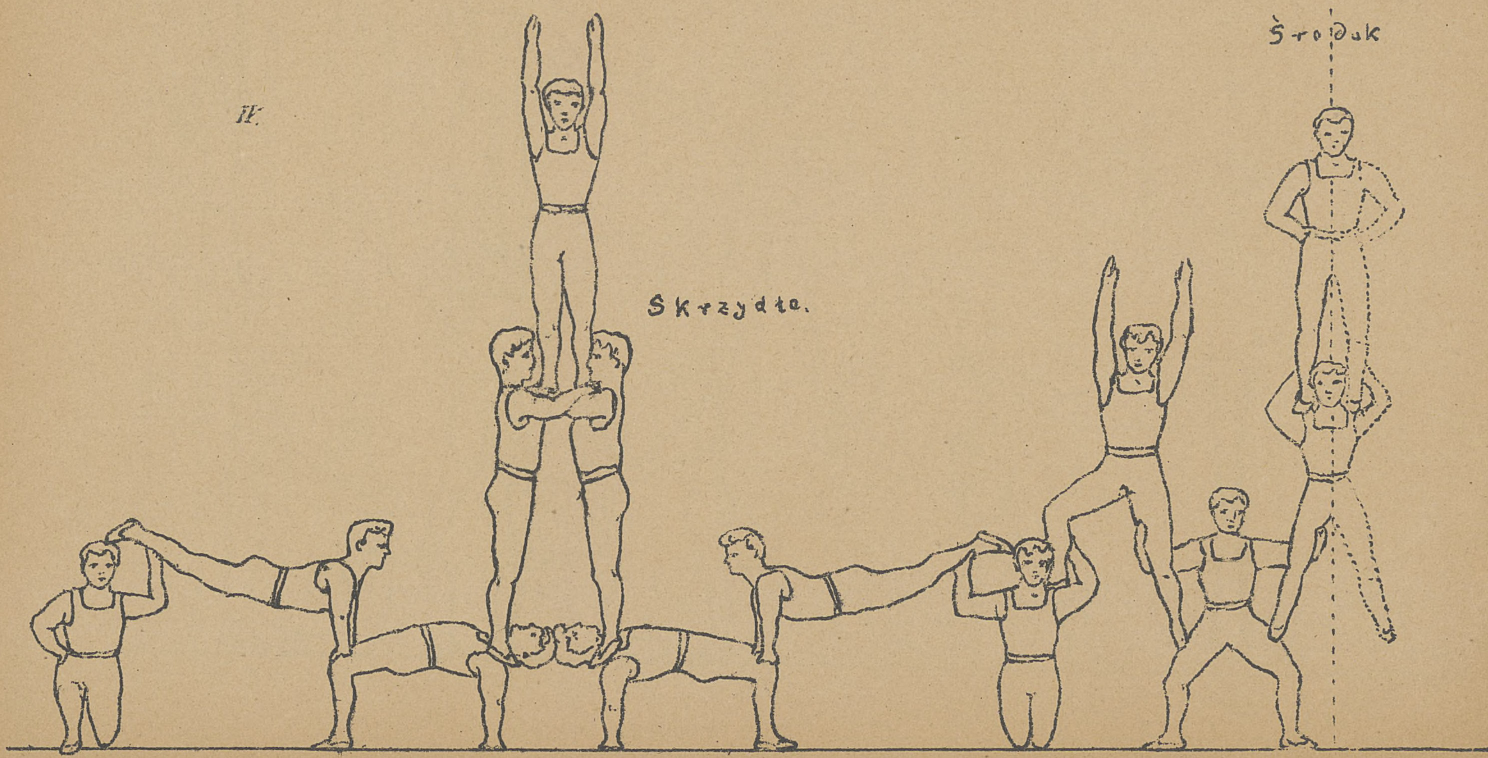
Piramidy A. Hamburgera. Tablice XIII. i XIV. załączamy.

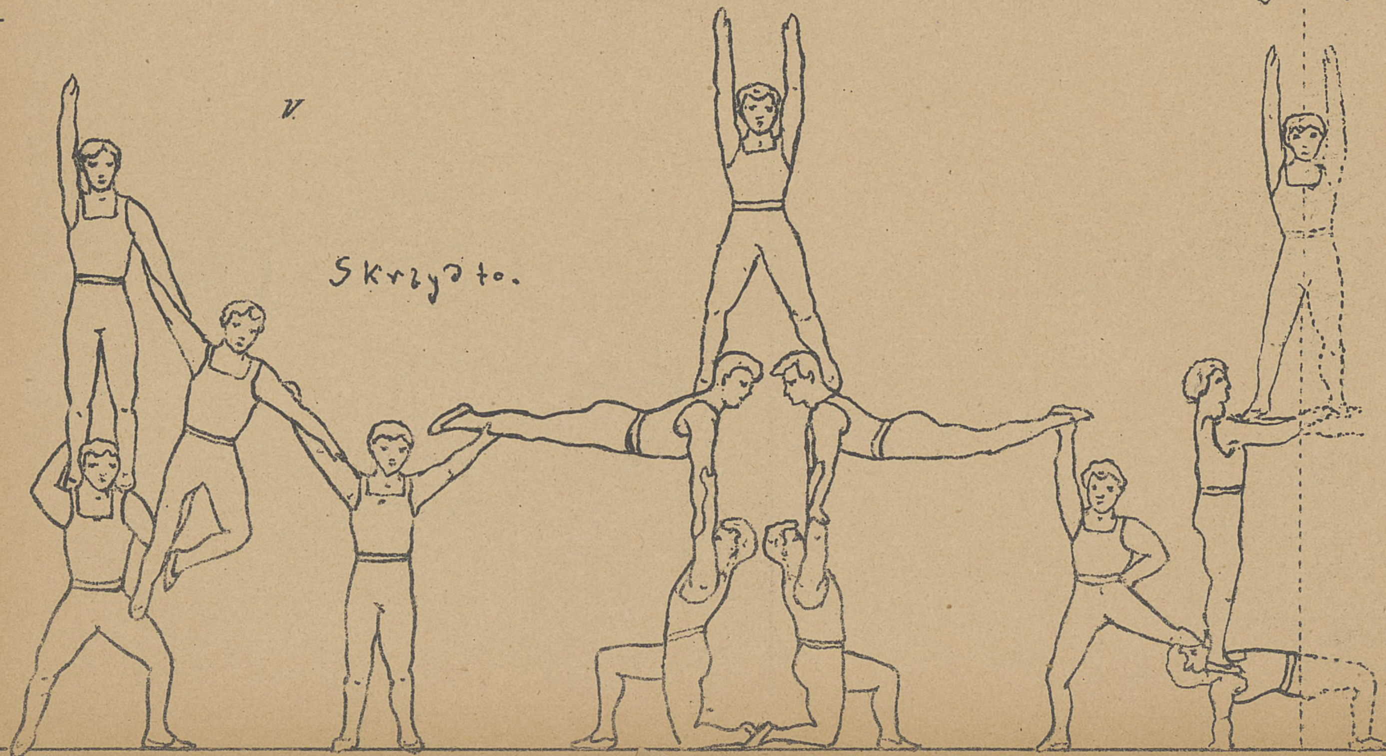
Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

PIRAMIDY

projektował A. Hamburger





PIRAMIDY

projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY DWUPRZESTOCZWÓRKOWE – (24)

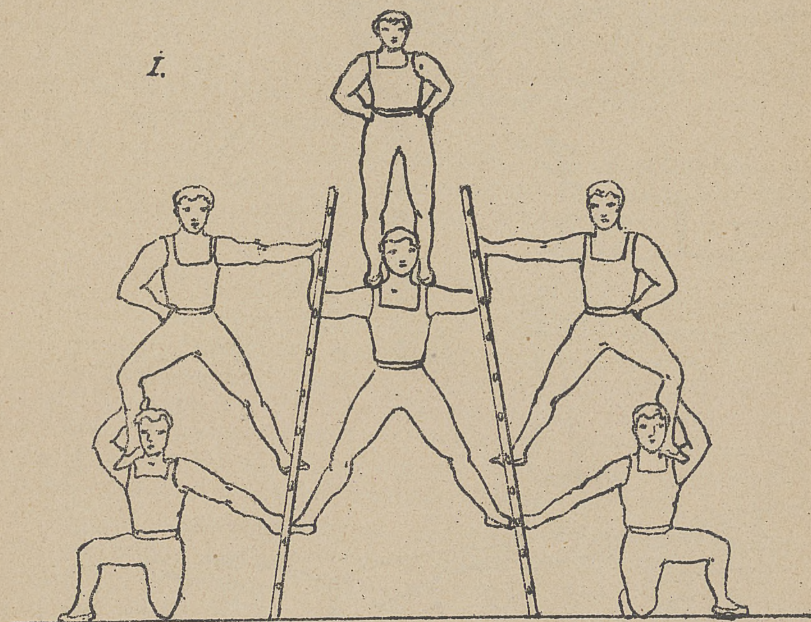
Skrzydło.

III.

PIRAMIDY NA DRABINKACH MAŁYCH.

„W SZEŚCIU." (6)

I.



II.

